

# Pollo a la Hawaiana

Sirve: 5 porciones

## Ingredientes

- 1 cucharadita aceite o margarina
- 2 1/2 pollo, sin pellejo y deshuesado
- 1/4 cucharadita sal
- 1/8 cucharadita pimienta
- 1 lata jugo de piña concentrado congelado (6 onzas)
- 2 latas agua (12 onzas)

## Preparación

1. Descongele el jugo de piña.
2. Engrase una sartén grande. Coloque la sartén sobre fuego lento.
3. Coloque las piezas de pollo en la sartén caliente. Espolvoree con sal y pimienta.
4. Cocine hasta que el pollo comience a dorar.
5. Agregue el jugo de piña descongelado la sartén.
6. Agite el agua dentro de la lata, y agregue al sartén.
7. Cubra y cocine a fuego lento, volteando de vez en cuando las piezas de pollo. Cocine durante 50 minutos o hasta que el pollo esté suave cuando se prueba con un tenedor.
8. Coloque el pollo en un platón calientito.

### Información Nutricional

| Nutrientes                           | Cantidad      |
|--------------------------------------|---------------|
| <b>Calorías</b>                      | <b>340</b>    |
| <b>Grasa total</b>                   | <b>8 g</b>    |
| Grasa saturada                       | 2 g           |
| Colesterol                           | 160 mg        |
| <b>Sodio</b>                         | <b>300 mg</b> |
| <b>Total de Carbohidrato</b>         | <b>16 g</b>   |
| Fibra dietetica                      | 0 g           |
| Azucares totales                     | 14 g          |
| Azúcares Añadidas incluidas          | N/A           |
| <b>Proteínas</b>                     | <b>49 g</b>   |
| Vitamina D                           | N/A           |
| Calcio                               | N/A           |
| Hierro                               | N/A           |
| Potasio                              | N/A           |
| N/A - Información no está disponible |               |

9. Quite la grasa del líquido del pollo.

10. Hierva hasta reducir los jugos hasta que se espesen (unos 5 minutos).

11. Regrese el pollo la sartén. Vuelva a calentarlo durante unos minutos.

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Recetas del Sitio Web